



# 3 FORMES D'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Causes & symptômes

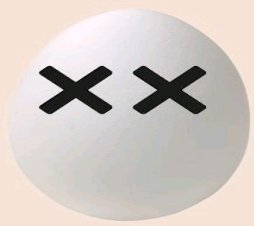
### BORE-OUT

⋮  
Zzzz...



### BURN-OUT

⋮  
Ahhh !



### BROWN-OUT

⋮  
Mhhh ?



1/4

## BORE-OUT

Je m'ennuie à mourir...

#### SYMPTÔMES

- fatigue chronique
- incapacité à réaliser le peu de tâches
- tristesse
- démotivation
- culpabilité, honte
- angoisse
- désengagement total
- morosité...



#### CAUSES

- manque de possibilités d'évolution
- sous charge de travail
- ambitions professionnelles ignorées
- tâches répétitives monotones
- tâches subalternes en décalage avec tes qualifications...

2/4

## BURN-OUT

Trop, c'est trop !

#### SYMPTÔMES

- épuisement physique, mental, émotionnel
- stress chronique
- nervosité
- perte d'estime de soi
- anxiété
- comportement dépressif, dépression
- troubles du sommeil
- déni...



#### CAUSES

- absence de reconnaissance face à ton engagement professionnel intense (salaire, respect, etc.)
- relations dégradées au travail
- pression permanente de productivité et/ou de résultat
- contact permanent avec un public mécontent, désagréable ou en détresse (forte charge émotionnelle)
- insécurité de l'emploi...

3/4



# BROWN-OUT

Qu'est-ce que je fou là ?!

## SYMPTÔMES

- crise existentielle
- anxiété, dépression
- démotivation progressive
- baisse de courant psychique
- perte de sens
- apathie (absence de sentiments, d'émotions)...

## CAUSES

- tâches/missions peu valorisantes, qui ne correspondent pas à ton niveau de compétence
- contrôle infantilisant
- automatisation & digitalisation du travail
- conflit de valeurs
- sens du travail...



4/4



**N'hésitez-pas à nous contacter, nous pouvons vous accompagner, vous aider, nous avons l'expérience !**



**Anaïs DENYS**

06.16.97.13.26

Elue CSE -

Rapporteur Œuvres Sociales

06 43 29 44 16



**Amandine GRAUX**

Elue CSE et membre  
CSSCT

06.73.36.44.40



**Henri GIROD**

Elu CSE et membre  
CSSCT

Secrétaire Adj du CSE

06.61.46.28.40



**Denis CREPIN-LEBLOND**

Elu DR MPN & MPS

06.60.29.22.34



**Mélanie SABOURIN**

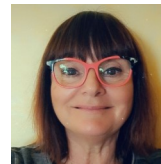
Elue CSE



**Jean-François PATRAT**

Elu CSE et membre  
CSSCT

06.12.31.53.79



**Christine BILLIERES**

RS CSE  
DSR CFDT LCL GSO

06.82 .22.24.18

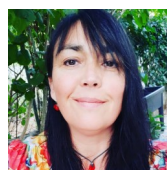


**Nicolas RODRIGUEZ**

Elu CSE

Trésorier du CSE

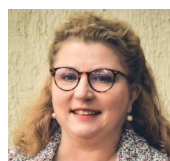
06.89.95.16.11



**Carine COLOMBIE**

Elue DR MPN & MPS

06.62.85.65.68



**Nathalie GARGADENNEC**

Elue DR MPN & MPS

07.87.02.50.35



**Cédric CRAPONE**

Elu DR MPN & MPS

06.09.70.97.89



**Laurence ROCHELLE**

Elue DR MPN & MPS

06.68.46.54.87